



## SESSIE OVER VOEDING EN LEVENSTIJL

### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** Voor patiënten met een risico op zwangerschapsdiabetes

U krijgt heel wat voedingsadvies.


 Elke woensdag om de 2 weken / Van 18 tot 20 uur


 UMC Sint-Pieter – FORUM  
Hoogstraat 322  
1000 Brussel

## RAADPLEGING BORSTVOEDING

### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** Individuele consultatie over borstvoeding en flesvoeding van de pasgeborene, borstpathologieën tijdens de lactatie, de moeilijkheden bij een eerste borstvoeding enz.

 Maandag, woensdag, donderdag en vrijdag (voor of na de geboorte)


 Route 206 - Prenatale raadpleging

## MASSAGE VOOR ZWANGERE VROUWEN


### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** Individuele consultatie

Harmoniserende globale massage ter bevordering van het lichamelijk en geestelijk welzijn tijdens de zwangerschap en in postpartum.

 Op elk moment tijdens de zwangerschap, overdag of 's avonds

 1 uur


 Route 510 A (MIC)


## WORKSHOP OVER HET DRAGEN VAN BABY'S

### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** Groepsessie, begeleiders zijn welkom

Een eenmalige initiatieworkshop over het dragen van uw baby met een demonstratie van de verschillende bestaande systemen.

 Overdag en 's avonds

 Route 510 A (MIC)

Een virtueel bezoek door de verloskamer en kraamafdeling en informatieve video's zijn beschikbaar op [www.stpieter-bru.be](http://www.stpieter-bru.be)



# VOORBEREIDING OP DE GEBOORTE IN HET UMC SINT-PIETER





**Voor alle vrouwen die in het UMC Sint-Pieter bevallen en al dan niet gevolgd worden in het ziekenhuis.**



## INSCHRIJVING

Secretariaat van de prenatale raadpleging

 Route 206  
 02 535 47 13

Uw zorgverzekeraar **betaalt alle kosten** (groepsessies) of **een deel ervan** (individuele sessies) van de geboortevorbereiding.

## GEBOREN WORDEN


### DOORVROEDKUNDIGEN


#### VERPLICHT

**i** *Individuele raadpleging*

Uitleg over nieuwigheden en wat u moet weten voor uw verblijf op de kraamafdeling.

 Vanaf 20 weken amenorroe

 30 min

 Route 206 - Prenatale raadpleging

## PREOPNAME


### MET EEN ADMINISTRATIEF BEDIENDE


#### VERPLICHT

**i** *Individuele raadpleging*

Vóór uw bevalling het administratieve aspect van uw verblijf op de kraamafdeling te regelen.

 Vanaf 24 weken amenorroe

 30 min

 Route 206 - Prenatale raadpleging

## INFORMATIESSIE

### DOORVROEDKUNDIGEN EN EEN PEDIATER


± **15 week**: De zwangerschap

± **28 week**: De bevalling

± **30 week**: Borstvoeding


± **32 week**: De terugkeer naar huis

**i**, *begeleiders zijn welkom*

 Maandag / Van 18u tot 20u

### Overlevingsgids voor jonge ouders


**i** *Warm aanbevolen als u zwanger bent van uw 1<sup>e</sup> kind*


 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand / Van 10u tot 12u

### Mijn lichaam, mijn seksualiteit

**i** *Voor vrouwen, voor of na de bevalling, met hun baby's*

We kijken naar de fysieke en psychologische veranderingen als gevolg van de zwangerschap en bevalling, seksualiteit, instemming, hervatting van seksuele relaties en anticonceptie.

 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand / Van 10.00 tot 12.00 uur


 UMC Sint-Pieter – FORUM  
Hoogstraat 322  
1000 Brussel


## ALGEMENE VOORBEREIDING OP DE BEVALLING


### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** *Groeps- of individuele sessies, begeleiders zijn welkom*

**4 sessies** met informatie over de fysiologie van de zwangerschap, de bevalling en het postpartum. Ook deze sessies zijn ontspannend met ademhalingsoefeningen en bewegingen voor de zwangerschap en de bevalling. Er is een bezoek aan de kraamafdeling en de verloskamer met begeleider voorzien.

 Vanaf 28 weken / 4 sessies gespreid over 4 weken + 1 sessie na de bevalling / 's morgens of 's avonds

 1u15 - 2u00


 Route 510 A (MIC)


## BEZOEK VERLOSKAMER EN KRAAMAFDELING


### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** *Groepsbezoek, ze zijn kinderloos*

Doel van het bezoek is dat toekomstige ouders zich kunnen oriënteren en gerustgesteld zijn voor de geboorte van hun baby.

 Op elk moment van de zwangerschap / Dinsdag of woensdag / Eind van de middag

 1u30

 Route 206 – Gynaecologische raadpleging


## VOORBEREIDING OP EEN BEVALLING MET EEN KEIZERSNEDE


### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** *Groepsessie, voor patiënten met een geplande keizersnede*

In deze context wordt het geboortepan, ons zachte protocol en de periode na de bevalling besproken. Er kan een rondleiding door de geboortekamer worden georganiseerd om toekomstige ouders een idee te geven en gerust te stellen voor de geboorte van hun baby.

 Vanaf 34 weken amenorroe / Alleen 1 sessie

 30 min

 Route 510 A (MIC)


## PRENATALE KINESITHERAPIESIESSIE


### DOOR EEN KINESITHERAPEUT


#### MET VOORSCHRIFT

**i** *Individuele sessies*

Kinesitheriesessies rond meerdere thema's in verband met de zwangerschap en de bevalling (informatie, voorbereiding perineum, mobiliteit bekken, ademhaling, voorbereiding persen...).

 Vanaf 12 weken amenorroe / 4 sessies

 Perineologiekliniek - Campus Alexiens  
Cellebroersstraat 13  
1000 Brussel - 3<sup>e</sup> verdieping


 02 506 70 91


## PRENATALE YOGA


### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** *Groepsessies, zonder begeleider*

Sessies YOGA voor zwangere vrouwen voor een ontspannen moment met hun baby met eenvoudige houdingen en ademhalingsoefeningen.

 Vanaf 28 weken amenorroe / 's Morgens of 's avonds

 1u15


 Route 510 A (MIC)


## POSTNATALE YOGA


### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** *Groepsessies, baby's zijn welkom*

Sessies YOGA voor moeders om weer in vorm te komen na de bevalling.

 2 maanden na de bevalling / 2 donderdagen per maand

 1u15

 Route 510 A (MIC)


## AQUATISCHE PRENATALE RAADPLEGING

### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** *Groepsessie, zonder begeleider, een badpak en badmuts meenemen*

**4 sessies** in het zwembad met ontspanningsoefeningen voor de zwangerschap en de bevalling.

 Vanaf 30 weken / Vrijdag / Van 17u tot 18u30


 ZWEMBAD VAN BRUSSEL-CENTRUM  
Vossenplein  
Reebokstraat 28  
1000 Brussel


## HYPNOBIRTHING


### DOORVROEDKUNDIGEN

**i** *Individuele sessies, met z'n tweeën of in een groep*

Vorbereiding op de bevalling die, dankzij hypnose, toelaten de bevalling op een meer serene, meer natuurlijke manier en met minder pijn te beleven.

 Vanaf 26 weken amenorroe / 4 tot 7 sessies / Overdag en 's avonds

 1u15

 Route 510 A (MIC)